

## 地域包括支援センターだより②

いきいき高齢期は介護予防から

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、高齢の方やその家族が抱える悩みや心配ごとなどの相談を受け、保健師・看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士などが、相互に連携しながら「チーム」として支援を行っています。

その取組みを2カ月に1回、シリーズでお知らせします。  
《問合せ》高年福祉課地域包括支援センター ☎24-2409

### 介護予防とは

いつまでも元気でいきいきと暮らしていくためには、病気を予防するだけでなく、老化のサインをできるだけ早く見つけて、適切に対応していかなければなりません。

そのためには、普段の生活から「介護予防」を意識し、心と体を鍛えることが必要です。市では介護予防の取組みとして「からだ元気塾(運動・口腔・栄養)」などの教室を実施しています。



**運動からだ元気塾が  
始まりました**

運動からだ元気塾とは、65歳以上の方で足腰の筋力が低

下したことが気になる方を対象とした体操の教室です。

4月から7月末までに79人が参加しています。



**運動からだ元気塾に  
参加している方の声**

- ・家の中でもよく転んでいたが、足の関節もよく動くようになった。
- ・運動だけでなく健康について教えてもらい、おしゃべりもできて楽しい。
- ・友達が増えて、参加して良かった。



**運動からだ元気塾の  
運動指導者から一言**

体操や運動が苦手な方でも、無理なく参加いただけるよう、

1人ひとりに合わせた運動を実施しています。また、元気に生活を続けていけるように健康講話や参加者同士の情報交換など楽しい教室にしていきたいです。



【ウェルストーク豊岡理学療法士より】

**身体の動きをチェックしてみましよう！**

- 階段を上る時は、手すりや壁を伝って上っている。
- 椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている。
- 15分間続けて歩いていない。
- この1年間に転んだことがある。



□転倒に対する不安が大きい。5個のうち3個以上該当し心配な方は、各地域包括支援センターに連絡ください。

※各地域包括支援センターの電話番号は、7月25日発行の市広報紙をご覧ください。

## 私たちの子育てセンター③ ちよっときんせー「但東子育てセンター」

但東子育てセンターは、今年4月、但東市民センター1階にリニューアルオープンしました。木の香りがあふれ、なつかしい雰囲気の木窓枠がお気に入りです。そんな但東子育てセンターを人形劇グループ「ままだっこ」が紹介します。

《問合せ》但東子育てセンター ☎21-9079

### わいわい広場

・午前10時～午後4時まで開いています。休館は、日・月曜日、祝日です。

### ランチタイム

・午前11時30分～午後1時まで和室を利用できます。

### こどもトイレ

・多目的トイレ内に設置され、ベビーカーやおむつ交換台もあります。

### 体験農園

・センターから1キロメートルほど離れた場所に畑があり、サツマイモ、カボチャ、ジャガイモなどが植えられ、収穫祭やクッキングなど体験を伴った学びの場となっています。



▲体験農園でサツマイモ掘り

・登録制子育てグループの愛称です。年齢別にぞうぐりグループ、うさぎグループ、ひよこグループがあり、毎週水曜日は全体活動日です。季節の行事をはじめ、さま

※私たち「ままだっこ」は、少人数ながら、センターの事業や幼稚園の集いなどで活動し、頑張っています。



目指せ! 山陰海岸ジオパーク

### シリーズ22 「世界ジオパークネットワーク(GGN)委員の現地視察」

市では、京都府・兵庫県・鳥取県の民間団体や行政機関と連携し、竹野海岸、日和山、玄武洞公園などの山陰海岸国立公園や神鍋高原などを中心としたエリアを「山陰海岸ジオパーク」として、世界ジオパークへの認定を目指しています。このジオパークについて、市のジオパーク普及啓発専門員(北但層群化石研究会代表)の三木武行が、シリーズで紹介します。

《問合せ》観光課 ☎21-9016



▲GGN委員



▲神鍋山の視察



▲コウノトリ文化館では中貝市長が説明

去る8月1日から4日間、世界ジオパーク委員により山陰海岸ジオパークの現地視察が行われました。委員は、陽気で温泉好きなギリシャ・エーゲ大学のN・ゾウロスさんと、厳格そうな北アイルランド地質調査所のP・マツキーバーさんです。

4日目の記者会見では「山陰海岸ジオパークでは、地質的な価値や地域の人々がジオパーク活動を良く理解して取り組んでいることが分かった。今後、一つのジオパークとしての一体化をさらに促進し、つながりを深くしてほしい。10月1日から5日にギリシャで開催される世界ジオパーク会議で合否が発表されるが、課題についての説明や質問もあるので出席してほしい」と締めくくられました。

視察日程には、豊岡市が全国で一番暑い日もあり、わしのうちわが大活躍。視察資料をわしのエコバッグに入れて渡しましたが、世界ジオパーク委員も日本ジオパーク委員も結構気に入ってくれたみたいじゃ。山陰海岸ジオパーク推進協議会との意見交換会でも、世界ジオパーク委員が、わしの活躍をとて評価してくれた

8月の世界ジオパーク委員の視察では、わしも玄武洞でお出迎えをしたんじゃ。委員の二人は世界各地で活躍している割には恥ずかしがりやで、わしのそばには寄ってこなかったんじゃが、休憩所にある顔出し看板でしっかり記念写真撮って、おもしろいものを、わしは見とおったぞ。



▲GGN委員もご満悦

### ●「玄さん」世界進出?



教えて「玄さん」

ようじゃ。そういえば、国際交流協会を通じてアメリカの兵庫県ワシントン州事務所にもわしのキャラクターグッズを送ったので、アメリカでもわしの人気が出ておるかもしれんのがう。今度、世界ジオパークネットワークへの加盟が認められれば、世界各地のジオパークと仲良くすることが求められるておる。香港ジオパークには「石柱家族」という六角柱の形をした8人家族のキャラクターがおるらしい。とても他人とは思えん存在じゃ。海外では日本のアニメキャラクターが人気のようじゃ、わしの世界進出も近いかもしれんのがう。



コウノトリと世界に羽ばたくぞ!



▲活躍した玄さんグッズ(市内で販売中)